

Fentes sautées alternées vers l'avant

Bas du corps:

mollets, muscles des cuisses, fessiers

Pas en avant (torse droit, ventre tendu), bras en appui sur les hanches, croisés sur la poitrine ou en avant, plier la jambe avant (ainsi que la jambe arrière) jusqu'à former un angle droit, effectuer un saut vertical et changer la position des jambes pendant le saut (amener la jambe arrière vers l'avant et la jambe avant vers l'arrière), atterrir dans la position de fente.

Attention:

Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré. Le haut du corps reste le plus stable possible.

Facilitation:

Descendre moins bas lors des fentes (angle plus important au niveau de l'articulation du genou).

Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras pendants ou en position avancée ou haute).

